

あなたがあなたらしく輝く為に...



〒489-0045

瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302

☎ 0561-85-0025

✉ surya@yoga-surya.jp

🌐 http://www.koko-kara.jp

📱 http://ameblo.jp/t-konomi/

2013.11

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

ねじりのポーズ

- ① 両脚を揃えて伸ばします。
- ② 右膝を立てて、その脚を左膝の外側に立てます。
- ③ 左足を曲げ、踵は右臀部。
- ④ 右手で右太ももの外側を内側に押しながら左肘を右膝の外にかけ、伸ばします。
- ⑤ 右手は、お尻の後ろあたりにおき上体を右に捻りこんでいきます。

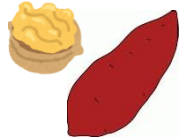


ウエスト痩身、だけでなく、全チャクラを刺激してくれます。

今月のお勧めフード

【サツマイモとクルミのサラダ】

用意するもの ・さつまいも ・くるみ



サツマイモは、胃腸を活発にして、便秘を解消してくれます。気を補ってくれるので、疲れ風邪予防にも適しています。利尿作用もあり、浮腫み改善に効果があります。クルミは、オメガ3のオイルを豊富に含み、血行を良くし、抗酸化作用があります。腎を補い、腰痛・耳鳴り・肌の老化など、老化防止、滋養強壮効果も期待できます♪。

サツマイモはふかして、細かく刻んだクルミとあえて、サラダにします。キュウリ・ゆでたまごなども加えると GOOD です。デザートにするのでしたら、そこにハチミツと適量のバター・生クリームを混ぜます。



スーリヤ体験チケット

持参の方、ヨガレッスンを500円で体験して頂けます。

お友達にもお渡しください☆



心と体のセルフケアレッスン ～無料・メルマガ編～

その時期・季節に合ったセルフケアをメールでお知らせしています。

✉ [メルマガ登録する](#)



数秘で見る今月のアドバイス

11月のテーマは【充実】



今年の残すところ、あと2か月。

今月は、今年一年を振り返り、客観的に自分を振り返るところから初めてみましょう。

やみくもに走り続けていた人は、とにかく自分の立ち位置をしっかりと見極め、まずは、自分をねぎらい褒めてあげてください。

まずは、受け取ること...そして与える。自分が豊かであることは周りを豊かにする為の必須条件。

ワンポイント瞑想レッスン

太陽のエネルギーが燦々を降り注ぎ、あなたの体をしっかりと満たしてくれていることをイメージしてみましょう☆ 何事も、不足感からのスタートではなく、好奇心からのスタートを♪

今月のお知らせ

- 11月04日(月)文化の日の振替休日でお休み。
- 11月23日(土)勤労感謝の日でお休み
- 11月08日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会
- 11月09日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸
- 24日(日)メンテナンスクラス・名古屋
- 11月21日(木)食のバランスセミナー・瀬戸
- 24日(日)食のバランスセミナー・名古屋
- 潜在意識マッピング無料モニター 数秘カウンセリング 受付中☆ 詳しくはお問い合わせください。